

Л. С. Неменков

доцент кафедры прикладной физической
и тактико-специальной подготовки
Могилевского института МВД, доцент

**ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ
ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ БОРЦОВ**

**ORGANIZATIONAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS
OF TACTICAL AND TECHNICAL TRAINING
OF YOUNG WRESTLERS**

***Аннотация.** Тактико-техническая подготовка является критерием оценки мастерства спортсмена. На начальном этапе подготовки юных борцов закладывается тактико-техническая база, которая в дальнейшем, совершенствуясь и дополняясь другими компонентами учебно-тренировочной деятельности на более высоком уровне спортивного обучения, создает благоприятный фундамент для подготовки высококвалифицированных борцов, конкурентоспособных на соревнованиях республиканского и международного уровня.*

***Ключевые слова:** техническая подготовка, тактическая подготовка, юные борцы.*

***Annotation.** Tactical and technical training is the criterion for evaluating the skill of an athlete. At the initial stage of training of young wrestlers, the tactical and technical base is laid, which in the future, being improved and supplemented by other components of educational and training activities at a higher level of sports training, creates a favorable Foundation for the training of highly qualified wrestlers who are competitive at national and international level competitions.*

***Keywords:** technical training, tactical training, young wrestlers.*

Вопросы обучения и совершенствования спортивного тактико-технического мастерства постоянно находятся в сфере внимания специалистов в области спортивной борьбы. Это связано с тем, что формирование спортивного мастерства — сложный, многолетний и многокомпонентный процесс, требующий совершенствования многих сторон подготовленности спортсмена, которые могут позволить ему добиваться успехов в соревновательной деятельности.

Процесс формирования спортивного мастерства начинается с учебно-тренировочных занятий в детско-юношеских спортивных школах, где юные борцы делают свои первые шаги в спортивной деятельности.

На начальном этапе подготовки они под руководством тренеров повышают свой физический уровень и развивают физические качества, такие как сила, ловкость, быстрота, выносливость и другие. Параллельно с этим происходит обучение и совершенствование технических действий, которые могут быть использованы в учебно-тренировочных и соревновательных схватках. Также на учебно-тренировочных занятиях закладывается базис тактической и морально-волевой подготовки юных борцов. Таким образом, с использованием общеразвивающих, специальных, акробатических упражнений происходит постепенное превращение обычных школьников в юных борцов. Формируется фундамент тактико-технического мастерства юных спортсменов, которые, активно выполняя задания и указания тренера, со временем вырастут в настоящих борцов.

Критерием оценки мастерства спортсмена является его тактико-техническая подготовка. Степень освоения системы определенных движений лежит в основе технической подготовленности, которая позволяет спортсмену добиваться успеха в соревновательной деятельности.

Составляющими техники спортивной борьбы являются технические действия в стойке и в партере, комбинации перехода от одного приема к другому, различные виды маневрирования, захваты, способы выведения партнера из равновесия, способность использовать силу инерции при выполнении технического действия.

На начальном этапе обучения необходимо уделять большое внимание обучению и совершенствованию основных базовых технических действий как в положении партер, так и в стойке. Вместе с тем необходимо разучивать и совершенствовать защиты и контрприемы от различных технических действий. Не всегда освоение технических приемов происходит правильно, что впоследствии может сформировать отрицательный навык, который в дальнейшем будет тяжело исправить или искоренить, так как использование технически неверного движения может затруднить выполнение комбинационного действия. Из-за этого может быть нарушена система перехода от одного технического действия к другому, что может негативно отражаться на выполнении технических действий в процессе соревновательной схватки.

Как известно, в спортивной борьбе существует два основных положения — стойка и партер. Анализ соревнований различного уровня показывает, что в поединке двух квалифицированных борцов в большинстве случаев решающим является выполнение технических действий в партере. Соревновательная деятельность зеркально отражает все аспекты учебно-тренировочного процесса, что позволяет искоренять ошибки в процессе обучения, создавать прочный технический навык для проведения определенного действия.

Для повышения качества учебно-тренировочного процесса должен быть четко определен и сформирован набор основных технических действий, который будет являться базовым. Базовыми приемами являются основные технические действия, которые составляют основу спортивной борьбы. Освоение основных базовых движений и действий является обязательным условием учебно-тренировочного процесса.

На начальном этапе обучения одной из основных задач является формирование базы движений, которая при учете индивидуальных особенностей спортсмена способствует выработке определенного стиля борьбы. Рационально организованный процесс начального обучения позволяет юным борцам овладеть технически грамотным выполнением базовых приемов. Однако выполнение отдельных элементов технических действий не всегда приводит к желаемому результату, поэтому между приемами должна существовать взаимосвязь, которая постепенно в процессе совершенствования технических действий переходит в определенные комбинации.

В процессе обучения можно использовать структурные блоки, в которых будет рационально распределен весь разучиваемый материал. Первый структурный блок содержит базовые технические действия в партере: перевороты рычагом, перевороты скручиванием, перевороты вращением, перевороты накатом, перевороты прямым захватом туловища, перевороты обратным захватом туловища. Изучение данных технических действий завершается освоением пассивной защиты атакуемого борца, так как совершенная защита является эффективным условием противостояния в процессе поединка. Обязательной составляющей обучения техническим действиям в партере является использование контрприемов при выполнении приемов.

Во втором блоке подготовки юных борцов отрабатываются не только действия активной защиты на отражение атаки противника, но и на создание удобной ситуации для проведения контратаки. Атака, защита и контратака относятся к разделу технико-тактического мастерства в спортивной борьбе.

Третий блок включает в себя комбинации тактико-технических действий, которые рекомендуют специалисты для начального обучения. В этот блок входят те комбинации, которые чаще всего применяются борцами в соревновательных поединках. Построение тактико-технических комбинаций происходит на основе анализа соревновательных схваток. Благоприятные ситуации для выполнения комбинаций создаются как самим атакующим борцом, когда он готовит атаку, так и соперником, который, защищаясь от действий атакующего, создает их сам непроизвольно. Систему структурных блоков в той же последовательности, что и при

изучении технических действий в партере следует использовать и при обучении и совершенствовании технических действий в стойке.

Последовательное обучение на основе применения структурных блоков позволяет использовать игровые методы разучивания и закрепления технических элементов, что позволяет делать учебно-тренировочный процесс более интересным и эмоциональным. Также для овладения основными профилирующими элементами борьбы и базовыми действиями можно применять метод упражнений. Это позволит на начальном этапе обучения эффективно формировать двигательные умения и навыки, используя метод целостного упражнения. Кроме этого существенно дополняет учебно-тренировочный процесс применение словесных и наглядных методов (объяснение и показ технических действий и т. д.).

У юных спортсменов техническая подготовка, связанная с формированием двигательных умений и навыков, является сложным и длительным процессом, который включает в себя и приобретение специальных знаний.

По мнению авторов, становление двигательных навыков осуществляется в соответствии с установленными закономерностями, которые указывают на наличие трех этапов обучения: начального разучивания, углубленного и детализированного разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия [1; 2].

В процессе обучения на начальном этапе подготовки можно использовать метод моделирования различных сторон борьбы. Это позволит с самого раннего этапа спортивной подготовки создавать различные ситуации поединка, выявляя их характерные особенности, увеличивать и усложнять двигательные умения, постепенно превращать их в прочный двигательный навык. Система обучения базовой технике должна строиться с учетом сокращения времени отдыха, подбора партнеров, усложнения позиций борцов, маневрирования, выведения из равновесия.

Как утверждает Ю. А. Шахмурадов с соавторами, моделирование различных ситуаций позволяет разнообразить технические действия юных борцов как вид деятельности, выработать и совершенствовать коронные приемы [3].

Набор определенных способов, методов и средств позволяет на начальном этапе подготовки борцов создать прочную базовую тактико-техническую подготовку, которая дает возможность юным борцам использовать данный арсенал в соревновательной деятельности со своими сверстниками. В дальнейшем более одаренные и успешные спортсмены переходят на более высокий уровень учебно-тренировочных занятий, продолжая обучение в специальных спортивных заведениях. Здесь уровень подготовки спортсменов становится выше за счет интенсивности и

продолжительности учебно-тренировочного процесса. На данном этапе обучения борцы более углубленно совершенствуют свои технические действия, переводя их на комбинационную основу. Постепенно у молодых борцов появляется свой определенный стиль и манера ведения поединка. В процессе соревновательного поединка у борцов начинает получаться выполнение определенных приемов во взаимосвязи с другими приемами, которые выполняются чаще других технических действий, т. е. начинают формироваться излюбленные и коронные приемы. Количество основных приемов должно быть оптимальным, но если их в арсенале единоборца мало, то соперник, видя это в процессе поединка, может лучше подготовиться к защите. Кроме этого, на данном этапе обучения происходит развитие специальных физических качеств на более высоком уровне.

Большое внимание уделяется повышению скоростно-силовой подготовки, что позволяет проводить технические действия, преодолевая серьезное сопротивление противника. Уровень тактической подготовки также постоянно совершенствуется, что позволит вести борьбу более осмысленно, используя тактические компоненты, которые включают в себя множество различных способов и уловок.

Тактическая подготовка должна происходить на фоне постоянно изменяющихся правил борьбы. Изменения правил борьбы дают дополнительную возможность использования некоторых пунктов правил для достижения победы. К таким действиям можно отнести выгалкивание за ковер, показную или мнимую активность, состояние спортивной формы, поведение борца.

Вдобавок ко всему ранее сказанному необходимо упомянуть о психологической и волевой подготовке, которая во многих случаях играет большую роль в достижении победы над соперником. Как показывает анализ соревновательных поединков, многие из них были проиграны из-за слабой морально-волевой подготовки.

Таким образом, на начальном этапе подготовки юных борцов закладывается тактико-техническая база, которая в дальнейшем, совершенствуясь и дополняясь другими компонентами учебно-тренировочной деятельности на более высоком уровне спортивного обучения, создает благоприятный фундамент для подготовки высококвалифицированных борцов, конкурентоспособных на соревнованиях республиканского и международного уровня.

Список основных источников

1. Алиханов, И. И. О становлении технико-тактического мастерства / И. И. Алиханов // Спортивная борьба : Ежегодник. — М. : ФиС, 1982. — С. 24.

2. Игуменов, В. М. Соревновательная надежность борцов греко-римского стиля и средства ее тренировки / В. М. Игуменов, В. В. Шиян, А. Н. Блеер. — М. : РИО РГАФК, 1998. — С. 106.

3. Шахмурадов, Ю. А. Начальная тактико-техническая подготовка в вольной борьбе : метод. разработ. для студентов, слушателей ВШТ и ФПК ГЦОЛИФКа / Ю. А. Шахмурадов, Г. Б. Бардамов, В. Л. Дементьев. — М. : ГЦОЛИФК, 1992. — 64 с.

УДК 37.02

А. В. Перунова

*преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин
Могилевского института МВД*

Е. Е. Иванов

*преподаватель кафедры социально-гуманитарных дисциплин
Могилевского института МВД*

**РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ ПОДХОДОВ
К ОПРЕДЕЛЕНИЮ СУЩНОСТИ
УЧЕБНОЙ АВТОНОМИИ В СОВРЕМЕННЫХ
ДИДАКТИЧЕСКИХ КОНЦЕПЦИЯХ**

**RETROSPECTIVE ANALYSIS OF APPROACHES
TO DETERMINE THE ESSENCE
OF LEARNER AUTONOMY
IN MODERN DIDACTIC CONCEPTS**

Аннотация. В статье проводится ретроспективный анализ подходов к содержанию понятия «учебная автономия», дается компонентный состав учебной автономии студента в процессе изучения иностранных языков.

Ключевые слова: учебная автономия, компонент, иностранный язык, самостоятельность, ответственность.

Annotation. Retrospective analysis of approaches to the content of «learner autonomy» is provided in the article, the authors report on the component structure of the student's learner autonomy in the process of learning foreign languages.

Keywords: learner autonomy, component, foreign languages, independence, responsibility.

В настоящее время в педагогике все больше затрагиваются вопросы о роли активизации деятельности обучающихся в образовательном про-